



fundação afid diferença

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

Dezembro 2022 | Nº 163



“Eu gostei muito de ir ao Colombo jogar Bowling. Gostei de almoçar com os meus colegas na Portugália e de ir na carrinha da AFID.” – **Madalena Reis**

“Gostei de participar nesta atividade de Natal no Colombo. Fomos às compras comprar as prendas do amigo secreto. Gostei de almoçar com os meus colegas e jogámos Bowling. Fiquei em 1º lugar, tirámos muitas fotos com a equipa de Inclusão. Gostava muito de repetir esta atividade para o ano.” – **Luís Pezinho**

“Foi um momento bem passado com boas companhias. Podemos fazer compras. Foi um bom momento de jogo e de espírito de equipa. Gostei de tirar fotos e tirámos uma com o Pai Natal. Espero repetir outra vez.” – **Hernâni Brázia**

“Gostei muito de ir Centro Comercial Colombo. Para mim, foi um dia importante e bem passado junto dos meus colegas e colaboradores. Foi muito fixe jogar bowling. Adorei estar na atividade de Natal. Gostava de voltar a repetir esta atividade.” – **Diogo Silva**

“Gostei muito de jogar Bowling adorei passear com os meus colegas. Gostei de ir as compras à Primark e almoçar no Colombo.” – **André Paulo**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foi um bom passeio. De manhã passei com os amigos da AFID e comi o meio da manhã. Tirei fotografias com os amigos e fui almoçar ao McDonald's. De tarde fui jogar bowling. Quando sai do Colombo, fui festejar o aniversário do colega Humberto Ferreira. Gostava voltar a repetir esta atividade em 2023.” – **João Madeira**

“Fomos jogar bowling ao Colombo, passear e almoçar ao McDonald's. Foi um dia bom juntos dos meus colegas e colaboradores. Foi um dia fantástico e bem passado na companhia de todos. Quero repetir esta atividade espetacular.” – **Paulo Moreira**

“Adorei o dia. Gostei muito de ir ao Colombo. Antes do almoço demos uma volta. O almoço foi um espetáculo e depois fomos divertir no bowling. Vimos o Pai Natal e alguns foram tirar fotografias com ele. Foi um dia muito bem passado.” – **Ricardo Galante**

CAO | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ASC NATAL INCLUSÃO | DEZEMBRO 2022

“Foi giro. Foi engraçado; gostei de ver o presépio. Almocei pizza. Gostei de ver as lojas: fomos à Primark. Gostei de ver a casa do Pai Natal e de jogar bowling. Para o ano gostava de voltar lá outra vez.” – **Andreia Clemente**

“Foi bom ir ao Colombo passear com os meus colegas e colaboradores. Gostei muito comprar a minha prenda do amigo secreto e almoçar na loja das massas. Comi uma tarte de maçã e depois fomos jogar bowling. Foi um dia em cheio.” – **Alexandra Tavares**

“Eu gostei muito de passear no Colombo. Fui à Fnac passear em autonomia com os meus colegas Pedro Passos e Luís Pézinho. Ao almoço gostei muito de comer no Burger King. Comi um double whopper e bebi uma garrafa de água. Gostei de jogar bowling e terminei em segundo lugar com 87 pontos.” – **Pedro Carvalho**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Eu fui jogar bowling ao Centro Comercial Colombo e gostei. Fui comprar a prenda do amigo secreto. Almocei no McDonald's, comi um Big Mac: comi batatas fritas, bebi água e comi um gelado.” – **André Diniz**

“Gostei muito de ir à atividade de Natal no Colombo com os colegas. Almocei no Colombo, joguei bowling, diverti-me com a equipa toda. Tirámos fotografias com os monitores: Rita e Domingos. Correu muito bem.” – **Pedro Passos**

“Gostei imenso de jogar bowling e de comprar a minha prenda de Natal. Também gostei de dar uma voltinha com os meus colegas e colaboradores. Gostei muito do almoço, de beber o meu cafézinho bem quente, tirar umas fotos com o Pai Natal. Gostaria que o próximo ano fosse melhor que este!” – **Rafael Santos**

“Gostei de jogar bowling com a Alexandra e com os colegas. Gostei de almoçar com a Alexandra no McDonald's e um sunday de caramelo. Gostei de comprar a prenda do amigo secreto com os colegas e com a Alexandra. Ajudei-a a escolher a prenda dela. Fui à loja do C&A. Comprei lá a minha prenda e a Alexandra também comprou lá a camisola da Harvard.” – **Ivo Barata**

CAO | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ASC NATAL INCLUSÃO | DEZEMBRO 2022

“Gostei muito de ir ao Colombo com os meus colegas e colaboradoras. Foi um dia espetacular, com muitas autonomias, partilhas e convívio entre todos. Depois do almoço fomos todos jogar uma partida de bowling, onde todos queríamos ganhar e cada um se esforçou ao máximo e deu o seu melhor. As nossas colaboradoras: Rita Martins e Sofia Pinto jogaram connosco e foi um momento que gostei muito. É muito importante e interessante nós partilharmos estes momentos e ao mesmo tempo ajudarmo-nos e torcermos uns pelos outros. Estamos todos de parabéns principalmente pela nossa União, pelo nosso Amor e pela nossa Amizade que sentimos uns pelos outros e assim se faz uma verdadeira Inclusão.” – **Catarina Seixo**

“Joguei bowling; comprei uma camisola; visitei a loja do Benfica. Gostei de ir à Primark e à loja do Desporto. Almocei no McDonald's; comi Big Mac, bebi Coca-Cola e comi batatas-fritas.” – **David Miguel**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foi bom o almoço; almocei no McDonald's. Comprei a prenda do amigo secreto. Fui jogar bowling ao Colombo no dia dos meus anos e voltámos à AFID para cantar os meus parabéns.” – **Humberto Ferreira**

“Gostei de jogar bowling, almoçar no H3 e comprar a prenda do amigo secreto. Para o ano é para repetir a experiência.” – **Otto Cruz**

“Joguei bowling; comi 2 fatias de pizza e bebi Coca-Cola.” – **Pedro Mendes**

“Foi um dia muito divertido. Gostei muito de ter ido com os colegas e com os colaboradores Sofia Pinto e Domingos Semedo. Foi um momento alegre e descontraído e gostava muito de voltar a repetir.” – **Daniel Pinto**

CAO | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ASC NATAL INCLUSÃO | DEZEMBRO 2022

No dia 28 de novembro de 2022, a AFID recebeu uma equipa da Leroy Merlin de Alfragide (onde os nossos colegas Paulo e Rafael desenvolvem as suas atividades na comunidade), para apoiar a equipa AFID na montagem do nosso Présepio 2022.

Foi mais um dia de trabalho em equipa!

Obrigada ao Leroy Merlin pela ajuda e pelos materiais que nos ofereceram.



Fotos: Departamento de Marketing AFID

“Gostei de trabalhar com os meus colegas do Leroy aqui na AFID. O presépio deu um pouco de trabalho, mas, pouco a pouco conseguimos e ficou bonito.

O André Amado e o Pedro foram conhecer as nossas salas de Inclusão e os nossos colegas. Gostei muito de receber os meus colegas na AFID.” – Paulo Moreira

“Gostei muito que os meus colegas tivessem vindo à AFID montar o presépio e a árvore de Natal. Adorei almoçar com eles e de lhes mostrar as minhas salas de Inclusão.

Gostei de recebê-los na AFID de braços abertos. Tirei fotos com a equipa do Leroy e ficámos pausados como sempre. Podem voltar quando quiserem que a porta estará sempre aberta.” – Rafael Santos

O Seminário “Sexualizar a Diferença”, organizado pela Associação AFID, decorreu no dia 06 de dezembro, no auditório Maria Lutegarda. O Dr. Pedro Galveias da CERCIAAG, Psicólogo e Diretor Técnico do CACI, foi quem dirigiu de uma forma clara, simples, concreta e inclusiva este Seminário. O Dr. Pedro é uma pessoa com grande sensibilidade, sem medos e sem colocar entraves na sexualidade da pessoa com deficiência, que no fundo é igual à de todas as outras!

Muito Obrigado, Dr. Pedro Galveias! Esperemos que volte mais vezes, porque realmente faz diferença na nossa vida!

“Eu gostei muito de participar no Seminário ‘Sexualizar a Diferença’, porque aprendi mais sobre a Sexualidade na Pessoa com Deficiência. Acho que devia haver estes seminários mais vezes a fim de ajudar a instituição a perceber melhor as estratégias conversadas e poder colocar algumas em prática. Em relação à conversa em que participei: ‘Vida a Dois’, acho cada vez mais importante refletirmos este tema em conjunto com as famílias/instituição/clientes e sempre com ajuda médica (ex: planeamento familiar) para que todos juntos possamos perceber qual a melhor forma de podermos construir um futuro a dois.” – Catarina Seixo



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foi bom! Gostei das perguntas que o Dr. Pedro Galveias fez.” – Paulo Moreira

“Foi muito interessante aprender todos os tipos de contraceptivos. Pensámos e refletimos soluções sobre a Sexualidade na Pessoa com Deficiência que nos ajudam ao longo da nossa vida a perceber como usar o preservativo para nos proteger das doenças contagiosas. Aprendi a valorizar a Vida e os momentos que tenho.” – Hernâni Brázia

“Gostei muito do seminário, foi importante saber um pouco da realidade de outras instituições e aprender um pouco mais acerca do tema da Sexualidade. É algo que ainda não é muito aprofundado; muitas vezes a Sexualidade nas Pessoas com Deficiência não é falada abertamente. Era importante que mais famílias tivessem participado, porque estávamos a falar acerca de uma temática que precisa de ser abordada connosco, mas também é bastante importante que as famílias participem nestas partilhas e aprendizagens”. – Daniel Pinto

“Eu achei muito interessante esta partilha que houve sobre a Sexualidade, porque fiquei mais esclarecido. Participei na palestra e acho que devia haver mais vezes estas partilhas sobre Sexualidade entre Pessoas com Deficiência. Também gostei muito da parte da tarde em que fizemos um trabalho em grupo onde falamos sobre diversos subtemas o meu foi ‘Prazer e Privacidade’.” – Ricardo Galante

*“Este dia foi bom, porque vi os powerpoints relacionados com o Projecto ‘Sexualizar a Diferença’.
Gostava de repetir esta atividade para o ano em Dezembro.” – João Madeira*

“Gostei muito de participar na inauguração do presépio. Gostei de ver A Dra. Maria Cavaca e a mãe da Raquel. Estive também com a Presidente da Câmara Municipal da Amadora, Dra. Carla TavEWA. Depois os convidados estiveram no auditório a fazer um presépio em barro.” – **João Medeiros**

“Gostei de ir assistir à inauguração do presépio, de ver a Dra. Maria Cavaco Silva, de estar com as pessoas da AFID e com os colegas. Eu gosto muito deste tipo de eventos.” – **Otto Cruz**

“Foi fixe, porque tive a ver a inauguração do presépio. Gostava de repetir esta atividade este ano em Dezembro.”

João Madeira



Fotos: Departamento de Marketing AFID

“Gostei muito da minha prenda. Recebi uma caneta com um porta-chaves, um bloco e uma caneca. Obrigada a todos os meus colegas e colaboradores do Grupo de Inclusão. Desejo-vos a todos um Feliz Natal e um Bom Ano.”

Andreia Clemente

“Foi boa, eu era o amigo secreto da Madalena e ela deu-me chocolates e meias. O meu Amigo secreto era o Pedro Mendes.” – Ivo Barata

“Foi gira a dinâmica que nós criamos para a troca de prendas, em que todos participámos. Houve uma coisa muito gira que eu gostei muito que foi as pistas para adivinharmos quem era o amigo secreto de cada um. Adorei a minha prenda, recebi um desodorizante e creme para o corpo.” – Ricardo Galante

“Gostei muito de trocar as prendas do amigo secreto: recebi uma camisola. Fiquei feliz e contente.” – David Miguel

“Gostei de dar a prenda do amigo secreto e gostei muito que o Ricardo Galante me desse uma camisola.” – Humberto Ferreira

“Recebi uma camisola, um chocolate e um cuétara sortido.” – André Diniz

“Gostei muito da troca de prendas do Amigo Secreto; de trocar prendas com os colegas. É sempre uma tarde muito divertida e para o ano é para repetir.” – Otto Cruz

“Gostei da prenda que me deram. Também adoro o Natal. Foi na tenda que fizemos a troca de prendas do amigo secreto.” – André Paulo



Fotos: Grupo de Inclusão

CAO | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – TROCA DE PRENDAS INCLUSÃO | DEZEMBRO 2022

“Gostei de participar na troca de prendas do amigo secreto. Gostei muito da minha amiga e do meu amigo e entrei melhor no espírito natalício. O Natal é a Amizade.” – Daniel Pinto

“Gostei muito da nossa troca de prendas do amigo secreto. Fomos nós que comprámos a nossa própria prenda e depois demos um postal ao nosso amigo/a secreto o que é uma dinâmica muito gira. Assim, cada um recebe o que quer e todos gostam da sua prenda. O mais importante é o postal que simboliza o que o nosso amigo/a significa para nós. Cada um de nós é especial e único e enquanto grupo somos todos muito unidos e muito amigos uns dos outros. Desejo a todos os meus amigos e colaboradores da AFID um Feliz Natal e um Feliz Ano Novo 2023!”

Catarina Seixo



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foi uma tarde bem passada a descobrir quem era o nosso amigo secreto. Gostei de descrever quem era o meu amigo secreto. Foi muito interessante ver a cara do nosso colega quando abriu a prenda que o seu amigo lhe comprou. Gostaríamos de voltar a repetir este jogo.” – Hernâni Brázia

“Gostei muito de fazer a troca de prendas com os colegas da AFID. Diverti-me.” – Pedro Passos

“Foi fixe, porque vi os amigos a trocarem prendas e recebi uma prenda da Ana Clara: uma T-Shirt.

Gostava de repetir esta atividade este ano em dezembro.” – João Madeira



Fotos: Grupo de Inclusão

Obrigada ao IKEA por mais um ano por nos terem oferecido um cabaz de Natal!



Obrigada à estagiária de Terapia Ocupacional, Inês Fidalgo que esteve connosco entre Outubro e Dezembro 2022.



Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Cristina Tavares



Ana Cristina Brás



Pedro Carvalho



Diogo Siva



João Manuel Ribeiro



ÍNDICE

CAO “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ASC NATAL INCLUSÃO DEZEMBRO 2022.....	02
CAO “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – LEROY MERLIN DEZEMBRO 2022-----	05
CAO “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – SEXUALIZAR A DIFERENÇA DEZEMBRO 2022 -----	06
CAO “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – PRESÉPIO DA AFID DEZEMBRO 2022-----	07
CAO “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – TROCA DE PRENDAS INCLUSÃO DEZEMBRO 2022-----	08
CAO “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – AGRADECIMENTOS DEZEMBRO 2022-----	10
CAO ANIVERSÁRIOS DEZEMBRO 2022-----	11
CAO ÍNDICE -----	12
CAO FICHA TÉCNICA -----	12

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Edição/ Redação:	Sofia Pinto, Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz Rafael Santos,
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Diogo Silva, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Fotografia:	Cientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Pedro Carvalho, Rafael Santos, Ivo Barata, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz.
Ilustração:	Cientes da Fundação AFID Diferença
Tiragem:	190 Exemplares (suporte digital)

CONTACTOS

Fundação AFID Diferença | Rua Quinta do Paraíso - Alto Moinho 2610-316 Amadora- Portugal

TEL: +351 214 724 040 | FAX: +351 214 724 041 | E-MAIL: fundacao@fund-afid.org.pt

www.fund-afid.org.pt | www.facebook.com/fundacaoafid